

食育つうしん



なつやす とう 夏休み号

令和5年7月19日
茨木市立山手台小学校
栄養教諭 栗原 佳菜子

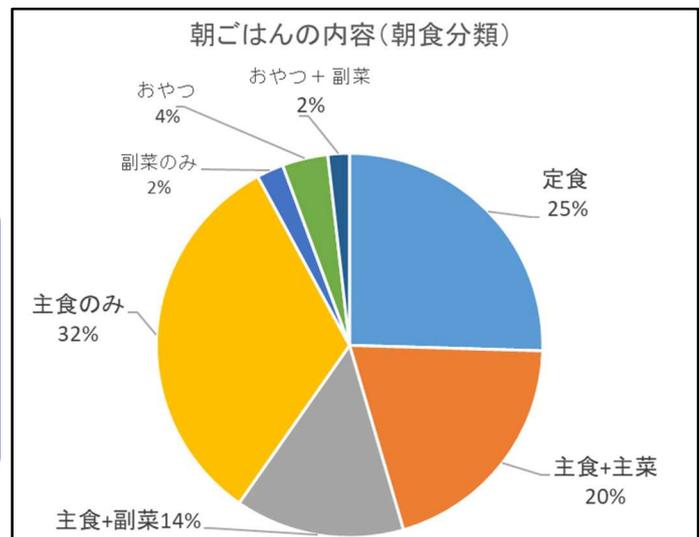
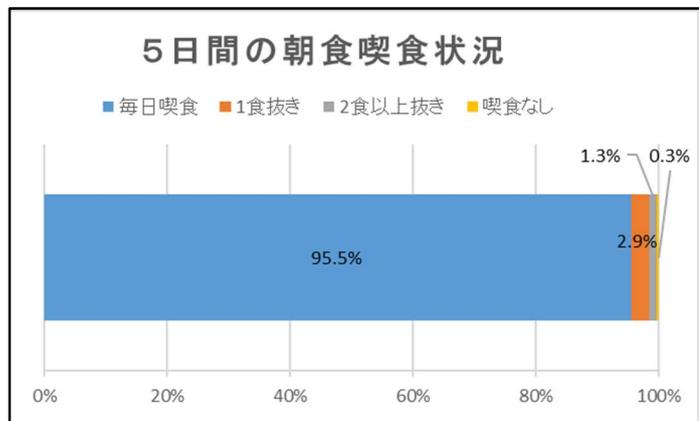
もうすぐ夏休みですね。暑い夏を元気に過ごすためには、「早寝早起き朝ごはん」といった規則正しい生活習慣を心がけ、1日3食しっかり食べて体調を整えましょう。

生活アップ週間のご協力ありがとうございました！

6月に実施した生活アップ週間の朝ごはんに関する結果をお知らせします。山手台小学校全体で95.5%の児童が毎日喫食して登校していました。午前中の活動にエネルギーが必要ですので、今後も毎日、朝ごはんを食べて登校するようご家庭でも声かけ、ご準備をお願いします。

続いて3～6年生は朝ごはんの内容も記入していただきました。その結果をお知らせします。各分類の仕方は以下の通りです。

内容の分け方について
 主食…ごはん、パンなど
 主菜…肉や魚、卵などを使った料理
 副菜…汁物、サラダ、果物など
 定食…主食+主菜+副菜がそろっている
 おやつ…ケーキ、ドーナツ、菓子パンなど



朝からバランスよく食べてきている児童が多いですね。今後も成長に欠かせない朝ごはんをしっかり食べましょう。またいつも主食のみだなどと思う人はいつもの朝ごはんにも果物など1品プラスしたり、ごはんやパンに野菜などを混ぜる・のせるなどしてみてもいかがでしょうか。できるところから少しずつチャレンジしてみてくださいね。

また夏休み中はプールがあり、夏休み明けは運動会の練習が始まります。暑い日をのりきるために夏休み中も朝ごはんをしっかり食べて生活のリズムを整えることが大切です。

なつやす げんき 夏休みを元気にすごそう！

もうすぐ夏休みですね。暑い夏を元気にすごすためには、「早寝・早起き・朝ごはん」などの規則正しい生活習慣や水分補給が大切です。

「夏休みのすごし方のポイント」を参考にして、元気にすごしましょう。

★夏休みのすごし方のポイント★

1. 早寝・早起きをする

夏休みも生活リズムが乱れないように早寝・早起きをしましょう。

2. 朝ごはんを食べる

朝ごはんは1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

3. 冷たい食べ物や飲み物を取りすぎない

冷たいものばかりとると、胃や腸が弱く食欲が出にくくなります。

4. 栄養バランスのよい食事をとる

朝・昼・夕食を欠かさず食べ、バランスのよい食事を心がけましょう。



熱中症に注意！！ 水分を上手にとりましょう



★のどがかわく前に水分をとろう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

★水やお茶で水分をとろう！

ジュースやスポーツドリンクなどは飲みすぎると砂糖のとりすぎになることがあるので、飲む量に気をつけましょう。

お知らせ



2学期は8月28日(月)から給食開始です。ランチョンマットを忘れず持参してください。また当番の人はエプロン、三角巾(帽子)、マスクも持参してください。